

WELKE VASTE TIJD IS IN NEDERLAND HET MEEST GEZOND?

De klokken gelijk zetten

tekst en foto: Ton op de Weegh

De Europese Commissie wil af van de wisseling tussen zomer- en wintertijd. Vanaf 1 april 2021 komt er een permanente tijd. Chronobioloog Marijke Gordijn pleit sterk voor de huidige wintertijd als vaste tijd en liever nog de Engelse tijd (GMT). Op de Landelijke Voorjaarsbijeenkomst van de ApneuVereniging vertelde ze dat dit zeker voor apneupatiënten de beste optie is. Ik sprak haar op haar werk in Groningen.

Het bestuderen van de gevolgen van overgang van winter- naar zomertijd (en andersom, hoewel dat minder problematisch lijkt) is maar een klein onderdeel van haar werk als chronobioloog. Maar wel een onderwerp dat een praktische vertaling is van wetenschap naar maatschappij. 'Als wetenschapper aarzel je vaak om een standpunt in te nemen, maar in dit geval weet je als chronobioloog zo veel dat je de maatschappij, de mensen met je kennis kunt helpen een verantwoorde keuze te maken.' Stoppen met zomertijd dus. Waarom?

Verschillende klokken

Marijke gaat even verzitten. Eerst wat theorie. 'Er bestaan verschillende soorten tijd. Zo heb je de natuurkundige tijd: dag en nacht. Daarnaast de biologische tijd: jouw eigen biologische klok. Die lichamelijke klok bepaalt allerlei momenten waarop je het beste kunt functioneren (werken, eten, ontspannen, slapen etc.). Je biologische klok is niet heel nauwkeurig en moet worden bijgesteld door de afwisseling van licht, schemer en donker.'

Daarnaast hebben we ook nog een sociale klok. Die bepaalt bijvoorbeeld wanneer je moet werken, ontspan-

nen, eten enz. Deels buiten jezelf opgelegd, vaak 'geholpen' door kunstlicht. De invoering van de zomertijd is een ingreep die hoort bij de sociale klok.

Zomertijd: onze biologische klok uit de pas

In Nederland loopt de wintertijd het meest parallel met onze biologische klok.

De zomertijd is in ons land een onnatuurlijke ingreep in het ritme van je biologische klok. De zomertijd zorgt er voor, dat je biologische klok uit de pas gaat lopen door je sociale klok. 's Avonds laat is het nog licht. Maar dat komt alleen omdat je je sociale klok hebt verzet. Ongeveer 25% van de mensen heeft daar (meestal tijdelijk) veel moeite mee. Vooral kinderen en mensen die toch al moeite hebben met slapen, zoals mensen met apneu. 'Het is wetenschappelijk aangetoond dat er een toename is van het aantal hartinfarcten de eerste periode na de start van de zomertijd. Ook het aantal ongelukken (verkeer, werk) lijkt even toe te nemen. Daarnaast vergroot het het risico op depressie.'

Vanuit biologisch en medisch oogpunt lijkt de wisseling naar de zomertijd dus nadelig te zijn. De zogenaamde economische voordelen zijn bovendien nooit echt bewezen. Maar wat moet de permanente tijd worden? Marijke Gordijn: 'Bij permanente zomertijd sta je een groot deel van het jaar in het donker op en is er 's avonds langer licht. Dat verstoort de biologische klok en je slaapt. Ik pleit dus echt voor permanente wintertijd.'

'Apneupatiënt is gevoeliger voor gevolgen van invoering zomertijd'

De apneupatiënt

Mensen met apneu hebben vaak moeite met het krijgen van voldoende goede slaap. De zomertijd zorgt er in veel gevallen voor dat die problemen groter worden. Eenzelfde redenering geldt voor mensen met hart- en



Marijke Gordijn is chronobioloog en directeur/eigenaar van Chrono@Work. De chronobiologie (chronos = Grieks voor 'tijd') bestudeert o.a. de biologische klokken van het lichaam of, anders gezegd, de variaties in onze biologische activiteiten naar gelang de tijd.



vaatziekten. Onbehandelde apneupatiënten hebben een verhoogd risico op zulke aandoeningen. De zomertijd versterkt dit.

Maar ook stofwisselingsstoornissen (metabole stoornissen) komen vaker voor bij apneupatiënten. De zomertijd versterkt vaak het slaaptkort en slaaptkort kan op lange termijn ook metabole stoornissen tot gevolg hebben.

Marijke Gordijn: 'Mensen met apneu zijn gevoeliger voor de gevolgen van de invoering van de zomertijd.'



Ideale tijd: zonnekloktijd, zon om 12.00 uur 's middags op hoogste punt.

En de Greenwich-tijd?

'De ideale combinatie tussen natuurkundige klok en biologische klok is wanneer de zon om 12.00 uur 's middags op het hoogste punt staat. Daarop zijn de tijdzones op aarde ook ingedeeld. Tot aan de Tweede Wereldoorlog liepen België en Frankrijk in de pas met de Engelse tijdzone, de Greenwich Mean Time * (GMT, Greenwich gemiddelde tijd). Wij hadden onze eigen Amsterdamse tijd, die liep 20 minuten voor op de GMT. Qua tijd van

hoogste stand van de zon, wijken we namelijk 20 minuten van Greenwich af en 40 minuten van Berlijn. Dus een logische keus.' Hitler vond het handig, dat het overal in bezet gebied dezelfde tijd was en voerde ook voor ons de Centraal Europese Tijd in. Dat is na de oorlog zo gebleven.

Marijke Gordijn: 'Als we moeten kiezen, pleit ik voor permanente GMT. Maar goede tweede keus is wel permanente wintertijd, de zogenoemde Centraal Europese Tijdzone'.

* Zie voor meer informatie over GMT:

https://nl.wikipedia.org/wiki/Greenwich_Mean_Time

Kijk ook eens bij deze video van de Universiteit van Nederland en het AD: <https://apneuvereniging.nl/marijke-gordijn-wat-is-voor-ons-beter-zomer-of-wintertijd>



Marijke Gordijn staat niet alleen in haar mening. Zij is bestuurslid van De Nederlandse vereniging voor Slaap – Waak Onderzoek (NSWO). De NSWO stelt zich, net als de Europese zusterverenigingen en de Slaapgeneeskunde Vereniging Nederland (SVNL), op basis van wetenschappelijke argumenten op het standpunt dat de beste keus is om vanaf nu een vaste tijd te handhaven, mits dat leidt tot een overschakeling naar de Standaard Tijd (ST, of Central European Time - CET). De tijd die wij nu in de winter hebben. [redactie]